



Tagajo Rotary Club

2014.09.25
第2056回 例会

2014～2015年度
国際ロータリー会長
ゲイリー C.K.ホアン
黄其光
(台湾台北)

会長 鈴木 誠 幹事 穀田 満 雑誌会報委員会

ロータリーに
輝きを

2014-15年度
国際ロータリーのテーマ

第2520地区ガバナー
山口 淑子
(盛岡滝の沢RC)

◇ 事務所/宮城県多賀城市八幡四丁目2-12 イトビル2F
TEL.022-366-4499 FAX.022-366-4548

◇ 例会日/木曜日 12:30～
◇ 例会場/ホテル キャッスル プラザ 多賀城
宮城県多賀城市桜木一丁目1-60
TEL.022-367-1111

◇ URL;http://www.tagajo-rc.com Email;info2@tagajo-rc.com

会場監督

佐藤 良一

開会点鐘 12時30分
ロータリーソング 我らの生業

ゲスト・ビジター

ゲストスピーカー:

ビューティアドバイザー・エステセラピスト・健康管理士

葉山 佳奈 様

仙台宮城野 RC 20周年実行委員長 高橋 良一 様

仙台宮城野 RC クラブ奉仕委員長 横山 正一 様

七ヶ浜 RC 瀬戸 長一 様

会長挨拶 鈴木 誠 会長

本日は、例会の前に理事会がありました。理事の皆様早くからお疲れ様でした。議題としては来月の多賀城ロータリーの野球大会と11月1日に来訪する高岡万葉ロータリークラブの件が大きな議題でした。

野球は毎年7チームで、大会をいたしておりますが、今年は6チームになります。理由は1チームが選手の人数がたりなく、試合が出来ないそうです。非常にさみしい事です。私が小さいころには野球はスポーツの王様でした。国民的スポーツの野球が今、やる子供が少なくなっていることは、残念です。参加できる方法をメンバーで考えて頂ければありがたく思います。

また、高岡万葉ロータリークラブの来訪に関しましては、担当をして頂きますクラブ奉仕委員会に準備を進めて頂きまして、ありがたく、思っております。また、先日、菅野智委員長には、下見までして頂き、感謝いたします。

21日の日曜日には今年初めての、ゴルフ大会がありました。日曜日の休みの日に開催いたしましたが、参加者が少なかったのが、今後の課題となりましたが、日曜日しか参加できない、松村会員に優勝して頂き、嬉しく思いました。

また、22日は、南アフリカから、元長期留学生のシーズンが来日してきました。私たち会員より、各会員のお子様たちと、交流をしていたみたいで、嬉しく思います。また、チョコレートのお土産もシーズンから頂きましたので、ご報告いたします。

いずれに致しても、今回もロータリーは、すべてのメンバーで、成り立っていることを、実感できた1週間でした。これからも、皆様でロータリーで輝きましょう。

幹事報告 穀田 満 幹事

◇国際ロータリーより

- ・10月のロータリーレート 1ドル=106円
- ・ロータリー衛星クラブについての補足事項

△築館RCより

- ・創立50周年記念式典のご案内

日時:11月22日(土)

登録開始 14:30～15:20

場所:ホテルグランドプラザ浦島

登録料 : 10,000円

△塩釜東RC、(有)サイトスタジオ様より

- ・長寿祝い無料撮影キャンペーンのご案内

(塩釜東RC協賛)

◇ロータリー米山記念奨学会より

- ・10月米山月間資料のご案内

1. 豆辞典
2. クラブ米山記念奨学委員長の手引き
3. 寄付マニュアル
4. 2013年度事業報告書
5. 事業報告統計・資料編
6. 2013年度決算報告書
7. 追加資申込書

ビジター・スピーチ

仙台宮城野 RC 20周年実行委員長

高橋 良一 様

本日は仙台宮城野RC創立20周年のご案内で参上致しました。

私共仙台宮城野RCは、多賀城RCさんと同じ仙台東RCをスポンサーに1995年11月17日創立され、本年創立20周年を迎えました。

11月21日(土)に例会場でもあるホテルメトロポリタン仙台において記念式典並びに祝賀会を開催いたします。奇しくも築館RCと同じになってしまいましたが、兄弟クラブということで、皆様にもご参列頂きたくよろしくお願ひ申し上げます。



委員会報告

- ・親睦委員会 加藤 明 委員長
9/21 ゴルフコンペ報告
- ・GMO 9/27ドイツビールを楽しむ会開催。

卓 話

「健康寿命をのぼそう」

担当:佐藤 徳子 会員

今日の講師は、実は私の娘です。この度「健康管理士」という資格も取得しましたので、会員皆様向けの話が出来るのではないかと想い、連れて参りました。よろしくお願い致します。



ゲストスピーカー:

ビューティーアドバイザー・エステセラピスト・健康管理士
葉山 佳奈 様

今日のテーマは「健康寿命をのぼそう」です。

日本人の寿命は、男性80歳、女性86歳ですが、健康で、軽やかで、活動的な生活を送っているかという健康寿命は、男性70歳、女性74歳と云われていますので、程度の差こそあれ、本当に命尽きるまでの10～12年間は寝たきりかそれに近い状態なのかも知れません。又、病気で亡くなる方は①がん ②心疾患 ③脳疾患 で3人の内2人はこの3つの何れかであるとされています。

誰であろうとも何れ命尽きる訳ですが、その瞬間まで健康でいたいものです。これを実現してゆく道筋としては、①規則正しい生活習慣 ②バランスの取れた食生活 ③適度な運動 が基本です。なかなか出来ないものですね。

又、人は平熱状態から1°C低体温になると身体の免疫力が30～50%低くなるそうですから、50歳を超えたらシャワーだけでなく、バスタブで身体を温めるような心がけると良いでしょう。禁煙、過度な飲酒、バランス悪い食事を改善することにより癌になるリスクは14%下がったという報告もあるようです。

身体をいつもリフレッシュに保つには、内外の変化から守ってくれる働き＝免疫力、巡りを良くし、調子を整える働き＝さらさら、必要なものをつくり、スムーズに動かす働き＝若さづくり のもとと私たちの身体に備わっている働きを生かして、高めてあげることです。



私が特にお勧めしたいのが、キャベツときのこを多く使った食生活です。

キャベツは薬の名前にも使われているように免疫力、血液(さらさら)、ビタミン(若さづくり)に優れています。大きさにもよりますが1日1/4珠位

摂取すれば良いとされています。

きのこは話題になった「えのき氷」もそのとおり、免疫力、血液に良いのですが、今日お勧めしたいのは「霊芝」。マンネンタケ科に属するキノコで、高分子多糖体β-グルカンやアミノ酸などを含む。

日本の医学関連学会の報告として、医学レベルでの臨床試験が充分ではないとしながらも、抗腫瘍効果、血糖値上昇抑制効果、放線防御効果、抗酸化、メラニン合成阻害効果、マクロファージ活性化、血圧上昇効果などの効果はみられるとしています。

霊芝は通常、乾燥させたものを使いますが、そのまま食べることは難しく、煎じて飲んだり、お酒に漬けたりなどの工夫が必要です。サプリメントやドリンクもあります。私共でも扱っております。

最近、母が元気で頑張っているのはこの「霊芝」によるところが大きいのではと思っています。

スマイルボックス

- 横田 芳博 S・BOX 委員長
- ・皆様こんにちは。本日は仙台宮城野RC創立20周年のご案内で参上致しました。宜しく御願いたします。仙台宮城野RC創立20周年実行委員長 高橋 良一 様
- ・佐藤徳子さん」卓話ありがとうございます。仙台宮城野RC 高橋様、横山様、七ヶ浜RC瀬戸様、メイクアップありがとうございます。鈴木会長、穀田幹事
- ・佐藤さん卓話ありがとうございます。健康第一身体を大切に頑張りましょう。大久保会員
- ・昨日健康診断に言ってきました。皆様も健康第一なので受診をおすすめいたします。小向会員
- ・先日はスーザンさんとの楽しい時間をいただきありがとうございました。赤坂会員
- ・21 日日曜日レインボーヒルズでプレーさせていただきました。参加者は6人だったのですが楽しいゴルフでした。ありがとうございます。今日の卓話ありがとうございました。加藤(明)会員

・健康寿命のお話しありがとうございました。メイクアップ
ありがとうございます。当クラブも言行は『 四つのテスト
』に照らして精進して健康でありたいですね。

阿部(新)会員

・佐藤さん、葉山さん卓話ありがとうございました。

田口、伊東、林、阿部(祝)、岩井、丹野
大友、横田、菅野、引地、松村、芦澤各会員

・愛する娘。卓話ありがとう。 佐藤(徳)会員

本日の合計 30,000円

出席率報告

横田 芳博出席委員長

本日第 2056 回例会出席率 26 /31名 83.87%

前々回第 2054 回例会修正出席率 93.54%

メイクアップ

9/21 クラブ奉仕委員会 菅野 智 会員

9/21 親睦ゴルフ大会

佐山、伊東、鈴木、穀田、加藤(明)、松村各会員

9/23 ガバナー補佐会議 大場光夫G補佐

次回卓話

「多賀城市津波復興拠点整備事業

(八幡一本柳)に参入するにあたって

担当:宮城 順 会員

閉会点鐘

13時30分

文責:小野 薫